FOBIA SPECIFICA

Felice Perussia

Professore di Psicologia Generale
Università di Torino

SCHEDA MINIMA IN 3 MINUTI

ABSTRACT INTRODUTTIVO DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA
PER QUALSIASI PROBLEMA : RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI

Servizi Culturali di PSICOTECNICA - Milano

FOBIA SPECIFICA

- La fobia specifica, o semplice, è un'ansia circoscritta:
- una reazione automatica di intenso timore e repulsione, talvolta di panico,
- che si manifesta ogni volta che la persona è esposta, direttamente o indirettamente, a uno stimolo specifico
- Si configura come una specie di allergia psicologica

FOBIA SPECIFICA

- Le fobie specifiche più frequenti sono:
- fobia sociale, attivata dal fatto di trovarsi fra estranei
- fobia di singoli animali, come i serpenti (ofidiofobia), i ragni (aracnofobia), i cani ecc
- claustrofobia o repulsione per i luoghi chiusi (ascensori, aerei, gallerie ecc)
- ma anche fobia, per esempio: dell'ago per le iniezioni, del buio, di arrossire ecc
- Praticamente qualsiasi cosa può diventare stimolo scatenante per un'ansia repulsiva specifica

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SPECIFICA

- ✓ Le caratteristiche della repulsione o ansia fobica specifica sono che:
- ✓ E’ molto intensa
- ✓ Produce un incontrollabile, quasi istintivo, bisogno di evitare l'oggetto che incute repulsione
- ✓ E’ più intensa della reazione che quello stesso stimolo produce nella gran parte delle persone in quella cultura

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SPECIFICA

- E’ compulsiva, cioè ricorre sempre, ogni volta che lo stimolo si presenta
- Persiste intensamente, fino a che lo stimolo viene meno
- E’ immotivata o poco comprensibile per la persona stessa, che la subisce contro la propria volontà
- E’ frustrante per la persona, che la soffre e la sente come un elemento estraneo e invalidante, che la imbarazza e la fa sentire inadeguata

feliceperussia.it © 2013

FOBIA SPECIFICA

- Gli altri (intorno) spesso non capiscono la fobia, che invece per chi la vive è un vero dramma, ma ironizzano, criticano, danno consigli banali e non richiesti, per cui di fatto svalutano chi in quel momento soffre ed è il primo a non poter fare nulla per la sofferenza che si trova a subire
- Non riuscendo a capire bene quale sia il meccanismo della propria repulsione, la persona non sa come fare per contrastarla e finisce con il rifuggire ossessivamente lo stimolo bersaglio

FOBIA SPECIFICA

- La fobia specifica è acquisita: nessuno nasce fobico di un tema specifico
- Talvolta la fobia origina da una paura normale che poi si radicalizza, si esaspera, si ingigantisce
- Talvolta la fobia è culturalmente appresa, specie assistendo alle reazioni e ai comportamenti fobici di una figura di riferimento, ad esempio papà o mamma, che la manifesta
- Le fobie si possono presentare a tutte le età
- Soffre di qualche fobia almeno un 10% della popolazione

FOBIA SPECIFICA

- In molti casi la fobia specifica può essere affrontata e superata, in base al principio per cui:
- così come la si è appressa, la si può anche disimparare attraverso opportuni percorsi psicologici
- La tecnica più utilizzata è la de-sensibilizzazione sistematica, condotta da uno psicologo competente

feliceperussia.it © 2013

SCHEDA MINIMA IN 3 MINUTI

ABSTRACT DI PRIMO INQUADRAMENTO SCIENTIFICO

PER QUALSIASI PROBLEMA: RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI

Felice Perussia

Professore di Psicologia Generale
Università di Torino

Servizi Culturali di
PSICOTECNICA - Milano

© 2013